

2. 총치 자가 진단법 .vtt

WEBVTT

00:00:30.998 --> 00:00:33.618

김형규와 함께 하는
온가족 치아 건강 관리

00:00:33.651 --> 00:00:35.476

저는 치과 의사 김형규입니다.

00:00:35.505 --> 00:00:36.951

반갑습니다.

00:00:36.975 --> 00:00:39.810

여러분과 함께 오늘 두 번째
시간 함께 하겠는데요.

00:00:39.852 --> 00:00:42.779

첫 번째 시간 여러분 총치에
대해서 이야기했습니다.

00:00:42.801 --> 00:00:47.404

총치의 일반적인 원인과 이유.

00:00:47.430 --> 00:00:48.568

여러분, 기억하시죠?

00:00:48.597 --> 00:00:53.445

첫 번째는 세균, 두 번째는 환경,
세 번째는 바로 당분입니다.

2. 총치 자가 진단법 .vtt

00:00:53.481 --> 00:00:56.930

오늘은 여러분과 함께
이 총치의 진행에 대해서

00:00:56.959 --> 00:00:58.501

한번 살펴보려고요.

00:00:58.542 --> 00:01:02.622

여러분이 집에서 체크할 수
있는 확인할 수 있는

00:01:02.659 --> 00:01:08.194

총치 자가진단법에 대해서
한번 살펴보도록 하겠습니다.

00:01:08.234 --> 00:01:11.517

총치, 누구나 다 총치가
있다는 거 여러분, 지난번에

00:01:11.557 --> 00:01:13.174

제가 말씀드렸죠?

00:01:13.230 --> 00:01:19.467

지금 이 시간에도 여러분의
입안에는 여러분이 지금 보시면서

00:01:19.519 --> 00:01:23.504

뭔가 달달한 커피를 드신다거나

2. 총치 자가 진단법 .vtt

과자를 드신다거나 아니면

00:01:23.542 --> 00:01:28.649
원가를 섭취하고 계시다면 여러분
몸에도 여러 가지 영양분이

00:01:28.687 --> 00:01:32.530
섭취가 되고 받아들여지지만,
여러분 입안에 있는

00:01:32.568 --> 00:01:36.827
총치균도 지금 신났습니다, 지금.

00:01:36.865 --> 00:01:40.529
여러분 입안에서 또 이제
치아를 파먹기 위해서

00:01:40.570 --> 00:01:42.818
열심히 작업하고 있을 텐데요.

00:01:42.858 --> 00:01:46.516
총치는 하루 아침에 생기는
것이 아니라 아주 조금씩,

00:01:46.574 --> 00:01:51.533
매우 조금씩 천천히 여러분의
치아를 파괴하게 됩니다.

00:01:51.576 --> 00:01:55.938

2. 총치 자가 진단법 .vtt

그 파괴가 진행되면서
처음에는 별 증상이 없다가

00:01:55.981 --> 00:01:58.658
점점 뭔가 증상이
느껴지게 되는데요.

00:01:58.693 --> 00:02:02.546
그 증상에 대해서 한번
살펴보도록 하겠습니다.

00:02:02.585 --> 00:02:04.601
첫 번째는 이겁니다.

00:02:04.654 --> 00:02:10.675
눈으로 보았을 때 검게 변해만
있고 단 음식을 먹을 때

00:02:10.728 --> 00:02:13.159
별문제가 없는 경우.

00:02:13.215 --> 00:02:17.356
여러분, 치아에 대해서
관심이 많은 분도 있고

00:02:17.400 --> 00:02:20.350
치아에 대해서 별로 관심이
없는 분도 있을 겁니다.

2. 총치 자가 진단법 .vtt

00:02:20.393 --> 00:02:26.082
사람의 어떤, 어차피 뭐 치아를
그렇게 유심히 보지 않는 분도

00:02:26.118 --> 00:02:29.593
많기 때문에 한 번쯤
여러분 치아를 거울로,

00:02:29.631 --> 00:02:31.795
작은 거울로 보시기를 권해드립니다.

00:02:31.832 --> 00:02:37.276
여러분의 치아는 굉장히
특이하고 재미있고

00:02:37.313 --> 00:02:41.072
또 각 치아가 전부
다르게 생겼습니다.

00:02:41.108 --> 00:02:44.925
한 번쯤 거울로 여러분의 치아를
보시는 것도 좋을 것 같은데요.

00:02:44.957 --> 00:02:49.394
눈으로 보았을 때 검게 변해있는
경우는 크게 두 가지입니다.

00:02:49.434 --> 00:02:51.634
첫 번째는 정말 착색.

2. 총치 자가 진단법 .vtt

00:02:51.668 --> 00:02:53.143
때가 묻은 겁니다.

00:02:53.183 --> 00:02:57.818
담배를 피운다거나 커피를 자주
드시다거나 홍차나 녹차 같은

00:02:57.853 --> 00:03:02.869
차를 많이 드시게 되면
치아에 검게 착색이 되는데

00:03:02.901 --> 00:03:06.788
그 착색이 된 것들은
총치가 아닙니다.

00:03:06.830 --> 00:03:09.208
그냥 검게 뭐가 묻어있는 거죠.

00:03:09.238 --> 00:03:13.244
그 표면에 있는 착색을
스케일링이나 치면 세마를 통해

00:03:13.280 --> 00:03:16.241
제거하게 되면 그 까만
것들은 사라지게 됩니다.

00:03:16.286 --> 00:03:17.989
이건 총치가 아니고요.

2. 총치 자가 진단법 .vtt

00:03:18.028 --> 00:03:23.439

정말 총치가 생기는 것은
바로 이렇게 치아가 있으면

00:03:23.481 --> 00:03:26.499

치아에는 산이 있고
계곡이 있는데요.

00:03:26.545 --> 00:03:30.963

산 부분 말고 볼록 튀어나온 부분
말고 계곡 부위에 보게 되면

00:03:30.997 --> 00:03:35.727

치아가 조금 겹쳐있으면서
홈이 파여있게 됩니다.

00:03:35.770 --> 00:03:42.074

그 부분에 플라그와 총치균과
치태가 끼어있게 돼서

00:03:42.102 --> 00:03:44.980

시간이 지나게 되면 검게 변하고

00:03:45.021 --> 00:03:46.936

그리고 구멍이 생기게 되는 겁니다.

00:03:46.969 --> 00:03:51.433

첫 번째 말씀드리는 눈으로

2. 총치 자가 진단법 .vtt

보았을 때 검게 변해있는

00:03:51.466 --> 00:03:56.951

이 총치는 바로 초기총치,
아주 초기총치 내지는

00:03:57.006 --> 00:03:58.872

정지되어있는 총치입니다.

00:03:58.899 --> 00:04:03.473

총치가 작업하면서 치아를
계속 파려고 시도를 하지만

00:04:03.529 --> 00:04:06.835

더이상 내려가지 못하고 딱
멈춰있는 경우가 있습니다.

00:04:06.877 --> 00:04:12.833

이런 경우에는 진행이 시작하는
아주 초기 단계일 수가 있고요.

00:04:12.868 --> 00:04:17.538

두 번째는 뭔가 치아가 저항을
하기 시작해서 총치가 더이상

00:04:17.572 --> 00:04:20.015

파고 들어가지 못하게
되는 경우인데요.

2. 총치 자가 진단법 .vtt

00:04:20.059 --> 00:04:24.488
양치질을 잘하게 되면 바로
이 상태에서 멈춰있게 됩니다 .

00:04:24.528 --> 00:04:30.364
약간 표면에 구조가 파괴된
상태가 아니기 때문에

00:04:30.405 --> 00:04:34.409
양치질을 잘 하고 불소가
들어가 있는 치약을 사용해서

00:04:34.448 --> 00:04:38.423
양치질을 하게 되면
멈춰있게 되는데요 .

00:04:38.471 --> 00:04:41.585
이 경우에는 치료하지 않고
관찰하는 경우가 많이 있습니다 .

00:04:41.626 --> 00:04:44.235
무조건 까맣다고 해서
치료하는 것이 아니고

00:04:44.267 --> 00:04:48.657
이런 경우에는 관찰하고
관찰해서 조금 더 진행하거나

00:04:48.704 --> 00:04:51.796

2. 총치 자가 진단법 .vtt

구멍이 파이기 시작하면
그때 치료를 권해드립니다.

00:04:51.839 --> 00:04:56.287
첫 번째 단계인 경우에는 여러분,
양치질을 더 잘해주세요.

00:04:56.327 --> 00:05:00.133
이때는 치료하지 않고
멈추게 할 수 있습니다.

00:05:00.170 --> 00:05:01.892
두 번째입니다.

00:05:01.929 --> 00:05:07.701
검게 변해 있거나 하얗게
눈이 온 듯한 느낌.

00:05:07.738 --> 00:05:10.597
단 음식을 먹으면
시큰거리는 느낌이 있고

00:05:10.624 --> 00:05:13.491
찬 음식에도 반응하기도 한다.

00:05:13.523 --> 00:05:16.535
자극이 없으면 아프지 않다.

00:05:16.569 --> 00:05:17.951

2. 총치 자가 진단법 .vtt

여러분, 좀 길죠?

00:05:17.988 --> 00:05:23.262

먼저 총치는 두 가지
양상을 보이는데요.

00:05:23.301 --> 00:05:28.965

검게 변해있거나 오히려
하얗게 변합니다.

00:05:28.997 --> 00:05:31.757

그 이유는 첫 번째는
검게 변하는 이유는

00:05:31.802 --> 00:05:36.501

총치균은 아까 제가 말씀드린
것처럼 굉장히 오랜 시간을 두고

00:05:36.544 --> 00:05:40.362

작업을 해서 구멍을
파거든요, 치아에.

00:05:40.421 --> 00:05:45.135

그래서 시간이 지나게 되면
그 부분이 검게 색이 변색이 되는데

00:05:45.180 --> 00:05:48.193

어린아이들 그리고 젊은
청소년들의 경우에는 총치의

2. 총치 자가 진단법 .vtt

00:05:48.222 --> 00:05:50.515
진행속도가 굉장히 빠릅니다.

00:05:50.560 --> 00:05:54.350
이런 경우에는 총치가
아주 단시간에 급속도로

00:05:54.385 --> 00:05:56.895
내려가게 되는데 이런
경우에는 까매지지 않고요.

00:05:56.924 --> 00:05:59.316
오히려 하એ집니다.

00:05:59.351 --> 00:06:05.022
보통 앞니 사이를 보게
되면 치아 사이에

00:06:05.057 --> 00:06:06.450
총치가 있는 경우가 많이 있는데요.

00:06:06.490 --> 00:06:09.139
이 경우에 하얗게 변해있는
부분들이 있습니다.

00:06:09.179 --> 00:06:10.821
마치 눈 온 것처럼.

2. 총치 자가 진단법 .vtt

00:06:10.872 --> 00:06:15.292

이것이 바로 눈이 온 것
같은 하얀색이라고 해서

00:06:15.327 --> 00:06:17.299

후로스트화이트라고 하는데요 .

00:06:17.330 --> 00:06:19.938

서리라 성애가 낀 것 같은 느낌 .

00:06:19.978 --> 00:06:22.721

서리가 내려앉은 듯한
느낌처럼 보이는데

00:06:22.755 --> 00:06:24.974

이것도 총치가 있는 겁니다 .

00:06:25.009 --> 00:06:27.293

이때도 치료를 해줘야 되고요 .

00:06:27.330 --> 00:06:30.598

단 음식을 먹거나 그리고
찬 음식을 먹을 때

00:06:30.634 --> 00:06:32.163

시큰거리는 느낌이 있습니다 .

00:06:32.200 --> 00:06:34.417

이때는 초기총치가 있는 겁니다 .

2. 총치 자가 진단법 .vtt

00:06:34.447 --> 00:06:39.160

하지만 이때 초기총치는
단 음식을 먹지 않거나

00:06:39.211 --> 00:06:41.865

찬 음식을 먹지 않으면
아프지 않습니다.

00:06:41.904 --> 00:06:44.998

그냥 일반적인 음식을 먹게
되면 별로 아프지 않아요.

00:06:45.027 --> 00:06:49.881

이런 경우에는 초기총치 중에서
신경으로 내려가고 있는

00:06:49.922 --> 00:06:55.200

바로 이 윗부분에 아주
윗부분만 총치가 생긴 거라서

00:06:55.239 --> 00:06:58.332

이런 경우에도 치료가
그렇게 어렵지 않습니다.

00:06:58.366 --> 00:07:01.021

총치 있는 부분만 살짝
제거하고 그 부분을

2. 총치 자가 진단법 .vtt

00:07:01.053 --> 00:07:03.542

여러 가지 다른 재료로
때워주면 됩니다.

00:07:03.578 --> 00:07:06.734

이때까지는 거의 마취를 하지 않고

00:07:06.771 --> 00:07:09.897

치료를 해도 치료가 가능합니다.

00:07:09.941 --> 00:07:14.258

혹시 단 음식을 먹었는데
초콜릿을 먹을 때 계속

00:07:14.298 --> 00:07:18.017

어떤 한 특정 부위가 아프다고 하면
여러분, 총치가 있는 겁니다.

00:07:18.082 --> 00:07:19.827

치과에 가셔야 되고요.

00:07:19.878 --> 00:07:21.447

찬 음식을 먹을 때 반응하는 건

00:07:21.483 --> 00:07:25.590

제가 다음 차시에 또
설명을 드리겠습니다.

00:07:25.590 --> 00:07:28.138

2. 총치 자가 진단법 .vtt
세 번째로 치아에 구멍이 나 있어서

00:07:28.181 --> 00:07:31.335
음식물이 들어가면
시큰거리고 아프다.

00:07:31.365 --> 00:07:34.483
단 거나 찬 음식을
먹을 때 아프다.

00:07:34.553 --> 00:07:39.094
이때는 이제 여러분,
느낄 수가 있습니다.

00:07:39.129 --> 00:07:43.296
문제의 치아가 있으면
그 부분에 혀를 이렇게

00:07:44.294 --> 00:07:47.734
집어넣게 되면 구멍이 뱅
뚫린 게 느껴지거든요.

00:07:47.768 --> 00:07:49.341
치과에 가야 됩니다.

00:07:49.379 --> 00:07:50.809
치료를 받아야 됩니다.

00:07:50.854 --> 00:07:55.609

2. 총치 자가 진단법 .vtt

그 뺨 뚫린 부분이 절대로
자기 스스로 막히지 않습니다.

00:07:55.647 --> 00:07:59.914
치아는 굉장히 특이한
조직이라서 온전한 신제품으로

00:07:59.954 --> 00:08:03.661
온전한, 완전한 제품으로
나왔다가 계속 파괴가 되는

00:08:03.694 --> 00:08:08.255
그런 조직이기 때문에
구멍이 한번 뚫리거나

00:08:08.292 --> 00:08:11.949
치아에 금이 가거나 하면
다시 재생되지 않습니다.

00:08:11.992 --> 00:08:15.643
이렇게 치아에 구멍이 나
있어서 음식물이 들어가면

00:08:15.675 --> 00:08:19.646
시큰하고 단 음식이나 찬
음식 먹을 때 아픈 경우에는

00:08:19.678 --> 00:08:23.276
총치가 신경 쪽으로

2. 총치 자가 진단법 .vtt
진행하고 있는 거거든요.

00:08:23.313 --> 00:08:27.930
이때는 치료의 비용도 발생하게 되고

00:08:27.966 --> 00:08:31.949
빨리하지 않으면 뭔가
문제가 생기게 됩니다.

00:08:31.989 --> 00:08:34.329
이때는 좀 더 진행한 총치이고요.

00:08:34.370 --> 00:08:40.082
네 번째, 갑자기 치아가
너무너무 아픕니다.

00:08:40.115 --> 00:08:42.882
거의 뭐 잠도 못 잘
정도로 아프고요.

00:08:42.920 --> 00:08:46.473
진통제를 먹어도 아픈 게
사라지지 않고

00:08:46.513 --> 00:08:50.268
어떤 치아가 아픈지 분간할
수 없을 정도이고

00:08:50.303 --> 00:08:54.667

2. 총치 자가 진단법 .vtt

이때는 찬 걸 먹으면
아픈 것이 아니라

00:08:54.708 --> 00:08:56.722
뜨거운 것을 먹으면 아픕니다.

00:08:56.776 --> 00:09:00.298
뜨거운 커피나 국을 마시게
되면 이가 아파지는데요.

00:09:00.340 --> 00:09:05.383
이 경우에는 총치가
신경까지 내려가서

00:09:05.415 --> 00:09:09.646
바로 신경에 문제가 생겼기 때문에
신경이 죽고 있는 단계입니다.

00:09:09.690 --> 00:09:12.291
치아 내부에는 신경이 존재하는데요.

00:09:12.334 --> 00:09:15.916
이 치아 내부의 신경은 치아가
이제 구강 위로 올라올 때

00:09:15.961 --> 00:09:21.473
역할을 하고 그리고 치아
내부에서 알람 기능을 합니다.

2. 총치 자가 진단법 .vtt

00:09:21.518 --> 00:09:25.122

그러니까 치아의 내부에서
총치가 생기거나

00:09:25.162 --> 00:09:29.707

아니면 치아에 금이 가거나 할
경우에 이것을 위험도를 알려주는

00:09:29.744 --> 00:09:31.629

신호라고 할 수 있죠.

00:09:31.654 --> 00:09:33.918

이 치아의 신경까지
총치가 가게 되면

00:09:33.947 --> 00:09:37.220

정말 너무너무 많이
아파하시는데요.

00:09:37.249 --> 00:09:42.847

보통 우리가 걸어가다가
넘어져서 상처가 났는데

00:09:42.887 --> 00:09:47.417

신경을 자극받았다든가
신경이 끊어지게 되면

00:09:47.453 --> 00:09:52.477

그건 거의 뭐 일반적인 통증이

2. 총치 자가 진단법 .vtt

아니라 극심한 통증이고

00:09:52.521 --> 00:09:57.655

또 약간 중환자실에 갈
정도의 문제가 되겠죠?

00:09:57.698 --> 00:10:01.726

총치는 바로 극심하게 아픈
이유가 총치균이 직접적으로

00:10:01.771 --> 00:10:05.363

치아 내부에 있는 신경을
건드리게 됩니다.

00:10:05.418 --> 00:10:07.520

그러니까 통증이 아주 극심한데요 .

00:10:07.557 --> 00:10:10.939

보통 의료계에서 3대 통증이라고
할 수 있는 통증이 있는데

00:10:10.976 --> 00:10:13.763

첫 번째는 바로 채장암
말기의 통증 .

00:10:13.816 --> 00:10:17.874

두 번째는 바로 요로결석의 아픔 .

00:10:17.910 --> 00:10:21.091

2. 총치 자가 진단법 .vtt

세 번째는 급성치수염 .

00:10:21.126 --> 00:10:27.214
급성으로 총치의 아픔과 바로
임산부들의 출산통이 거의

00:10:27.245 --> 00:10:29.358
동급이라고 보여지고 있습니다 .

00:10:29.393 --> 00:10:34.647
물론 총치에 대한 통증은
짧고 강렬한 것이고

00:10:34.685 --> 00:10:37.430
출산 통은 굉장히
시간이 길기 때문에

00:10:37.463 --> 00:10:39.926
딱 정확하게 비교할 수 없지만

00:10:39.960 --> 00:10:45.135
그만큼 이 총치에 의한
통증이 극심하다는 것이죠 .

00:10:45.180 --> 00:10:49.021
이런 경우에는 신경
치료가 꼭 필요하고요 .

00:10:49.079 --> 00:10:51.921

2. 총치 자가 진단법 .vtt

치아 내부에 있는 신경을
제거하고 신경치료가 필요하고

00:10:51.961 --> 00:10:54.291
치아를 씹워줘야 합니다.

00:10:54.326 --> 00:10:59.719
그러니까 참다 참다 참다가
신경치료도 하게 되고

00:10:59.762 --> 00:11:04.488
크라운 치료도 하게 되고 비용이
아주 많이 들게 되는 거죠.

00:11:04.527 --> 00:11:07.794
그러니까 뭔가 문제가 생기면
바로 치과에 가야 됩니다.

00:11:07.833 --> 00:11:12.074
검사를 받고 내가 어떤
상태인지라는 것이 중요하고요.

00:11:12.111 --> 00:11:14.865
다섯 번째 단계.

00:11:14.914 --> 00:11:18.973
참다 참다 보면 통증이 사라집니다.

00:11:19.008 --> 00:11:24.421

2. 총치 자가 진단법 .vtt

이 경우에 어떤 분들이 다
났나, 이제 안 아파.

00:11:24.458 --> 00:11:28.345
이런 분들이 계신데 이것이
다 나은 게 아니고요.

00:11:28.370 --> 00:11:33.224
치아 내부의 신경이 존재하는데
이 신경이 이제는

00:11:33.256 --> 00:11:34.431
완전히 죽은 겁니다.

00:11:34.468 --> 00:11:41.043
완전히 그냥 끝까닥 해서
치아 신경까지 이제 완전히

00:11:41.086 --> 00:11:44.837
죽어버리게 되면 물론 신경이
죽게 되면 통증은 없습니다.

00:11:44.884 --> 00:11:49.811
하지만 이 뿌리 끝쪽에 고름
주머니가 형성이 되고요.

00:11:49.851 --> 00:11:52.411
뿌리 주머니에 고름
주머니가 형성이 되고

2. 총치 자가 진단법 .vtt

00:11:52.444 --> 00:11:58.263
이 주변 부분에 뼈를 파괴하기
때문에 신경이 아파서

00:11:58.300 --> 00:12:02.278
생기는 극심한 통증은 없지만,
그쪽으로 씹을 수 없게 됩니다.

00:12:02.313 --> 00:12:07.346
뭔가 묵직한 통증이 있고 그 주변
부분으로 씹을 수 없게 되는 경우.

00:12:07.389 --> 00:12:12.105
이 경우에는 고름 주머니의
사이즈가 작은 경우에는

00:12:12.144 --> 00:12:16.471
신경치료를 통해서
치료할 수가 있지만

00:12:17.821 --> 00:12:22.527
혹시라도 고름 주머니가 큰
경우에는 이를 뽑아야 됩니다.

00:12:22.561 --> 00:12:26.523
이를 뽑고 틀니를 하거나
임플란트를 하거나 보철적인

2. 총치 자가 진단법 .vtt

00:12:26.568 --> 00:12:30.908

치료를 해야 되기 때문에
이런 경우에 젊은 분들도

00:12:30.943 --> 00:12:35.734

혹시 신경치료 타이밍을 놓쳐서
이를 뽑는 분들도 많이 있거든요 .

00:12:35.765 --> 00:12:37.286

치아의 상실 .

00:12:37.327 --> 00:12:40.422

오복 중의 하나를 잃는
것이기 때문에 여러분 ,

00:12:40.455 --> 00:12:43.254

안타까운 일이 발생하게
되는 겁니다 .

00:12:43.283 --> 00:12:45.202

이렇게 다섯 가지 단계 .

00:12:45.231 --> 00:12:47.405

검게 변해있나 .

00:12:47.440 --> 00:12:49.542

초기 총치가 있는가 .

00:12:49.574 --> 00:12:52.004

2. 총치 자가 진단법 .vtt
단 음식을 먹을 때 아픈가.

00:12:52.031 --> 00:12:53.826
차가운 음식을 먹을 때 아픈가.

00:12:53.879 --> 00:12:55.586
뜨거운 음식을 먹을 때 아픈가.

00:12:55.615 --> 00:12:57.760
그리고 너무너무 아픈 경우.

00:12:57.808 --> 00:13:02.182
이런 경우에 따라서 여러분,
치료에 경중이 달라지기 때문에

00:13:02.226 --> 00:13:05.416
혹시 이런 증상이
있다 하시는 분들은

00:13:05.456 --> 00:13:10.254
병을 집에서 키우지 마시고
뭔가 문제가 있다고 판단되시면

00:13:10.302 --> 00:13:15.268
주변에 가까운 치과에 가서서 도대체
왜 이런 것인지를 검사받고

00:13:15.308 --> 00:13:17.802
설명을 한번 들어보시는 게

2. 총치 자가 진단법 .vtt
좋을 것 같습니다.

00:13:17.845 --> 00:13:23.966
여러분, 병을 절대로 키우거나
문제를 심화시킨 후에

00:13:24.008 --> 00:13:28.898
여러분, 병을 키우신 다음에
문제를 해결하려 하지 마시고

00:13:28.944 --> 00:13:33.737
문제가 있다고 판단되시면
검사받으시는 것을 추천드리겠습니다.

00:13:33.793 --> 00:13:36.455
김형규와 함께 하고 있는
온 가족 치아 건강 상식

00:13:36.489 --> 00:13:37.752
2차 시 함께 했는데요.

00:13:37.786 --> 00:13:41.674
오늘은 치아 건강 관리
중에서 총치에 대한

00:13:41.703 --> 00:13:44.027
자가 진단법을 한번 살펴봤습니다.

00:13:44.062 --> 00:13:48.260

2. 총치 자가 진단법 .vtt

여러분, 내가 어떤 단계인지를
한번 확인해보시고

00:13:48.298 --> 00:13:52.141
체크해주시기는 바라면서 오늘
2차 시 여기서 마치겠습니다.

00:13:52.175 --> 00:13:54.486
다음 3 차시 때 뵙겠습니다.

00:13:54.514 --> 00:13:56.449
여러분, 안녕!